# Droga do zdrowia

Nr 5
maj

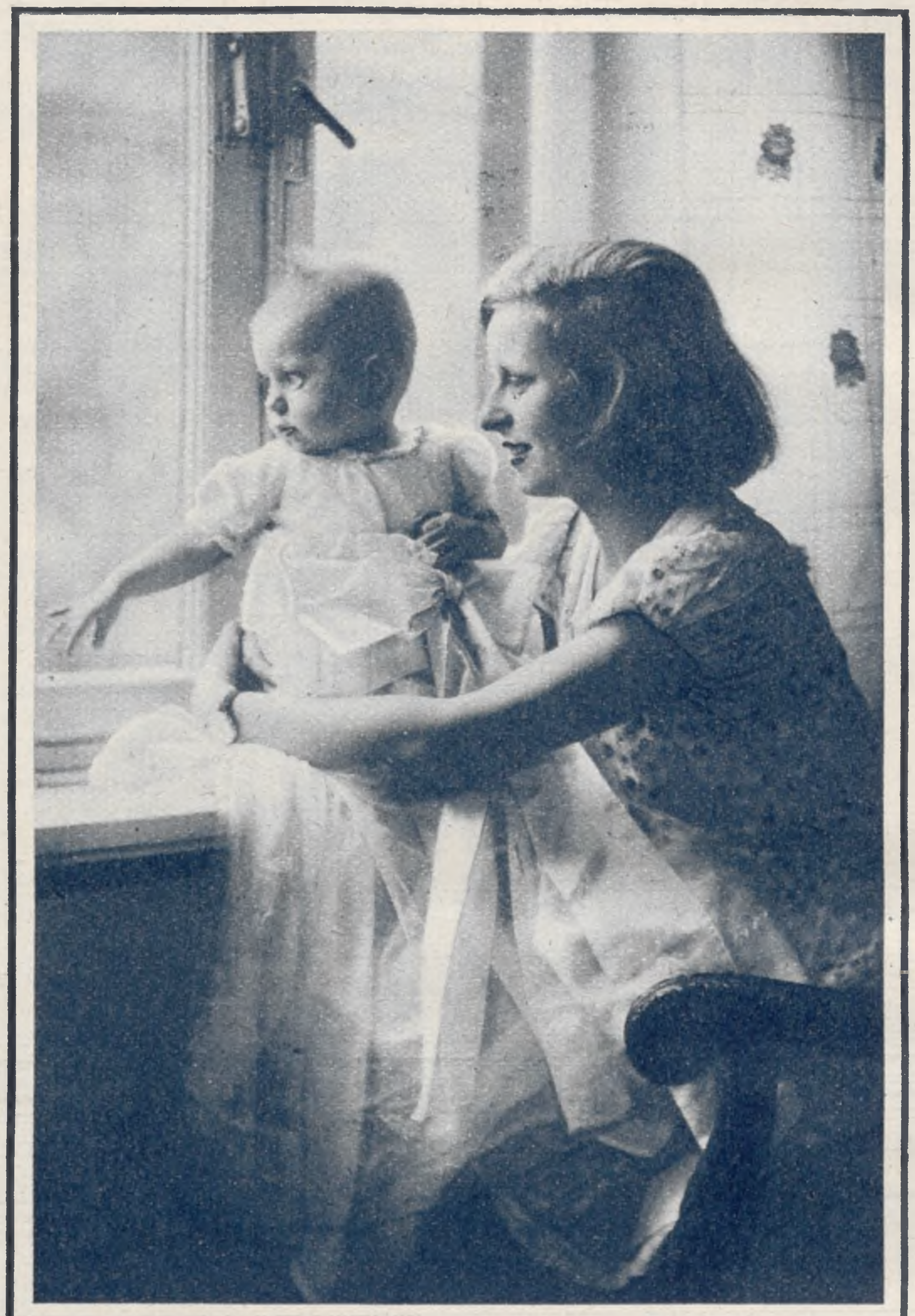
czasopismo poświęcone ochr. zdrowia i ubespiecz. społecznym



W dziecku przyszłość społeczeństwa

# Dlaczego należy odżywiać dzieci mlekiem matki?





Fot. C. Vocht, Hamburg

Płyta Gevaert Super Sensima Special

1) Mleko matki jest jedynem naturalnem pożywieniem oseska, wszystkie inne pokarmy są sztuczne i szkodzą dziecku. Dlatego każda matka powinna sama karmić dziecko, a zaprzestać karmienia tylko w porozumieniu z lekarzem.

2) Mleko matki swoim składem zupełnie odpowiada potrzebom dziecka i zawiera składniki odżywcze w odpowiedniej ilości i w formie najłatwiej strawnej. Dlatego tak jest, że ścięte mleko kobiece tworzy małe grudki, które już po 3 godzinach żołądek dziecka wydala, podczas gdy mleko krowie tworzy większe grudki, na strawienie ich trzeba aż pięciu godzin.

3) Mleko kobiece zawsze może być podane w porę i w odpowiedniej ilości, a przyrządzanie pokarmu sztucznego wymaga czasu i wskutek tego może on ulec zepsuciu od chwili przyrządzania aż do użycia.

4) Mleko kobiece daje dzieciom zdrowie. Zaburzenia w trawieniu w razie naturalnego żywienia odpadają, bo wtedy rzadko się zdarza przekarmianie i zły skład pokarmu. Dlatego śmiertelność dzieci, sztucznie karmionych, jest prawie siedmiokrotnie wyższa, niż dzieci, karmionych piersią. Szczególnie duża jest śmiertelność dzieci, karmionych sztucznie w lecie, gdy pokarmy łatwo się psują.

5) Mleko matki czyni dzieci silniejszemi, żywszemi i daje im dobre podstawy na całe przyszłe życie.

6) Karmienie przynosi korzyść i matce: u karmiących narządy rodne lepiej się odradzają po porodzie, utrzymanie dziecka w zdrowiu wymaga znacznie mniej trudu.

7) Niemożność karmienia istnieje tylko u nielicznych kobiet. Tylko ciężkie, wyniszczające choroby matki, np. gruźlica, cukrzyca i t. p. stanowią przeszkodę w karmieniu. Inne niedomagania matki, jak osłabienie, niedokrwistość i t. d. nie przeszkadzają matce karmić.

8) Mleko mamki. Trzeba się upewnić, że mamka nie ma ani kiły ani gruźlicy, natomiast nie jest ważną rzeczą, żeby dziecko karmicielki i dziecko karmione były dokładnie w jednym wieku.

9) Żywienie naturalne z dożywianiem.

Każda kropla mleka matki jest ważna dla dziecka, i tem ważniejsza, im młodsze jest dziecko. Jeśli więc matka ma zamało pokarmu, powinna dawać dziecku tyle, ile może, a nie odstawiać go z tego powodu. Oczywiście, wtedy dodatkowo należy dziecko dokarmiać z flaszki, przytem otwór w smoczku powinien być mały, gdyż przez duży dziecko nie ssie, lecz pije bez trudu i dlatego potem nie chce chwytać piersi.

*Dr. M. E.*



Copyright by Kodak

# Jak usypiać dziecko

Noworodek przez pierwsze dni swego życia stale śpi i budzi się tylko do jedzenia. W małym człowieku zainteresowanie dla świata zewnętrznego budzi się stopniowo. Coraz dłużej leży, nie śpiąc, w swojem łóżeczku i rozgląda się dookoła, co stanowi dlań ciężką pracę, gdyż poznaje nowe rzeczy i wciąż odbiera nowe wrażenia. Nadmiar wrażeń nuży go i dlatego musi długo odpoczywać. Dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia powinny spać kilka godzin w ciągu dnia, nocny zaś spoczynek od początku (a więc już w pierwszym miesiącu życia) powinien trwać 10—11 godzin. Dzieci zasypiają najłatwiej w zupełnym spokoju. Jeżeli płaczą, nie należy ich usypiać kołysaniem lub śpiewem, najlepiej pozostawić je w ciemnym i cichym pokoju, gdyż wtedy usypiają najprędzej. Czas też już największy, żeby matki i piastunki przestały usypiać dzieci śpiewem. Przypuszczam, zaniechają tego sposobu usypiania, skoro się dowiedzą, że w pierwszych dniach po urodzeniu dzieci wogóle nie słyszą. Po kilku tygodniach zaczynają wprawdzie słyszeć, ale śpiew jest dla oseska tylko szmerem, jeżeli jest cichy, hałasem zaś — gdy jest głośny. To też dzieci często protestują przeciw tej „muzykalności“ opiekunów krzykiem. Podkreślam słowo „muzykalność“, gdyż matki często opowiadają o „muzykalności“ swych dzieci, które usypiają podczas śpiewu. Wprawdzie usypiają, lecz niezawodnie ze zmęczenia hałasem lub szmerem. Usnęłyby i bez śpiewu, a sen ich byłby wówczas zdrowszy.

Niektóre dzieci wogóle trudno zasypiają. Matka powinna wtedy zgłosić się z dzieckiem do lekarza, gdyż może ono mieć, np. duże migdałki, utrudniające oddychanie do tego stopnia, że uczucie duszności odpędza sen. Pozatem jedną z przyczyn trudnego zasypiania bywa obecność robaków, które sprawiają przykre swędzenie, przeszkadzające spaniu. W największej jednak liczbie przypadków przyczyną bezsenności dzieci bywa nerwowość, którą matki podsycają przyzwyczajeniem dziecka do tego, że je ktoś usypia. Dlatego, powtarzam jeszcze raz, matka dla zapewnienia swemu dziecięciu zdrowego snu od początku przyzwyczaja je do zasypiania w ciemnym pokoju i w samotności.

*Dr. M. E.*



*Fot. Tobst, Wiedeń*
*Płyta Gevaert Super Sensima*





Na lewo:

*Fot. De Bencher, Soignies*
*Płyta Gevaert Ekstra Rapid*

# Radość i smutek w życiu dziecka



Ogół sądzi, że dzieci nie znają smutku, trosk i cierpienia, że dzieci są zawsze szczęśliwe. A przecież sąd ten nie jest słuszny. I dziecko miewa swoje troski, niekiedy bardzo głębokie przeżycia, lęk i niepokój.

Zdrowe, zrównoważone nerwowo dziecko niczego się nie boi, nie zna uczucia lęku ani przerażenia. Już je natura stworzyła takiem, boć jego słabe nerwy nie wytrzymałyby naporu silnych uczuć. Silne wzruszenia źle wpływają na dziecko. Należy wszelkiemi środkami dążyć do usunięcia z życia dziecka zbyt silnych wzruszeń, szczególnie zaś lęku. Nie należy dziecka straszyć nagłym krzykiem, tajemniczym szmerem lub niespodziewanem zjawieniem się obcej osoby lub zwierzęcia. Przestrach w życiu dziecka pozostawia często ślady niezatarte nawet w ciągu późniejszego życia, zwłaszcza zaś wpływa na rozwój nerwowości.

Biedne te dzieci, których ojcowie wracają do domu w stanie nietrzeźwym! Strach je ogarnia na samą myśl o powrocie pijanego ojca, a karczemne awantury w domu stają się źródłem rozwoju nerwowości dziecięcej. Nie należy bić, a nawet straszyć dzieci karą cielesną. Prawie nigdy kara cielesna nie osiąga swego celu, często zaś w wyniku kar dziecko staje się łatwo pobudliwe, złe, kłamliwe i mściwe.

Dziecko powinno rosnąć w atmosferze wesela, radości, uśmiechu i ciepła!

Troska czyni dziecko smutnem, zatrwożonem, nieufnem, pozbawia je pewności siebie, odwagi i męstwa. A bez męstwa i wiary w swe siły jakże trudno żyć dziecku! Często widzimy dzieci, którym nikt nie powie „ciepłego“ słówka, nikt się do nich nie uśmiechnie, nikt się nie zbliży, nikt nie popieści... Smutno jest tym dzieciom! Troska wkrada się do ich duszy i życie odczuwają one jak ciężar. Nikt ich nie chce pojąć. Nikt nie rozumie ich gier, ich zabaw, ich trosk i niepokojów.

Najbardziej cierpią te dzieci, które nie posiadają bliskiego, kochającego je człowieka.

Te biedne sieroty spoglądają z zazdrością na szczęśliwszych rówieśników, którymi opiekują się rodzice. Brak im ogniska rodzinnego, samotność zatruwa ich dni i często tworzą one kadry dzieci ulicy, zdradzające wybitne skłonności przeciwspołeczne.

Radość podnosi dziecko na duchu, skrzepia je, czyni je śmiałem, zdrowem i twórczem.

*Fot. Tobst. Wiedeń*
*Płyta Gevaert Super Sensima*

Jak kwiat nie rozwija się bez słońca, tak i dusza dziecka nie obejdzie się bez blasków radości. A przecież radość dziecka tak nie wiele kosztuje!

Nie trzeba drogich zabawek ani pięknie, oprawionych książek, ni teatrów, ni kina... Bynajmniej.

Radość żyje w duszy każdego dziecka, a wyzwolić ją można bardzo łatwo.

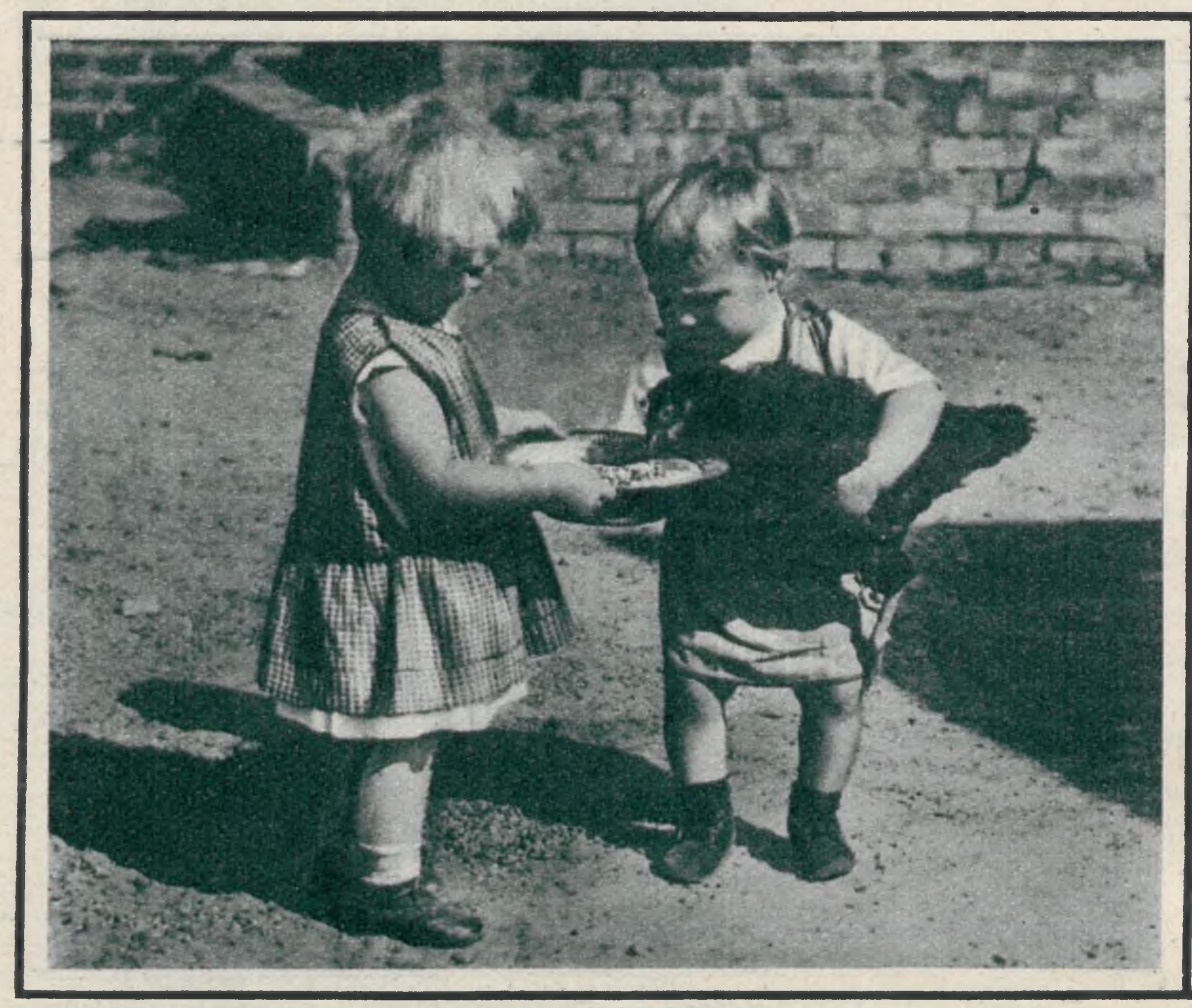
Pomyślcie tylko, ile radości dostarcza rocznemu dziecku zabawa z rodzicami lub rodzeństwem! Ta najtańsza, najprostsza, najpospolitsza zabawka — ileż pogody wnosi w duszę dziecka!...

Radość krzepi nerwy dziecka, czyni je dobrem i ufnem, uczy je kochać i być karnym żołnierzem wielkiej Armji społecznej.

Starajmy się — Czytelnicy — dostarczyć dziecku jaknajwięcej radości, a świat stanie się lepszy i weselszy! *Wir.*

## Czy wiesz...

że po wypaleniu 7-miu papierosów ślady nikotyny pojawiają się w mleku karmicielki po upływie 4—5 godzin. Natomiast po wypaleniu 15 papierosów można zauważyć już zupełnie wyraźny wpływ nikotyny na niemowlę. Stąd jasny wniosek: o ile matka nie chce zatruwać ustroju swego dziecka, musi w okresie karmienia przerwać zupełnie palenie, a jeśli to jest niemożliwe, przynajmniej ograniczyć się do kilku papierosów na dzień.



*Kraft & Stendel, Drezno*



*Fot. Ernst Kuntze, Zorggau — Płyta Gevaert Super Sensima*



*Kraft & Stendel, Drezno*



*Fot. E. Verbruggen, Antwerpja — Płyta Gaevert Extra Rapid*

# Pomoc kasowa dla położnic

Troska o los i zdrowie młodego pokolenia, z którego wyróść mają przyszli obywatele, nakazuje społeczeństwu zająć się pieczołowicie kobietą ciężarną i matką. Powstają więc coraz liczniejsze towarzystwa opieki, poradnie dla kobiet ciężarnych, dla matki i dziecka, w których udziela się porady lekarskiej, jak postępować, by zdrowie matki i dziecka zostało utrzymane i rozwój dziecka zapewniony. Same Kasy Chorych organizują coraz więcej poradni, prowadzonych przez lekarzy i fachowe higjenistki.

Los dziecka nie mógł też być obojętny ustawodawcy, dlatego ustawa o ubezpieczeniu chorobowem specjalną opieką otacza matkę i dziecko.

Członkinie Kasy i członkinie rodzin mają prawo do bezpłatnej pomocy lekarskiej przed połogiem, w czasie i po połogu.

Członkinie Kasy, które w ciągu ostatniego roku przed połogiem były w zatrudnieniu, na podstawie którego były członkami Kasy, otrzymują przez 8 tygodni — (z czego conajmniej 6 tygodni winno przypadać po porodzie) — zasiłek w wysokości 100% płacy ustawowej, ponadto po ukończeniu zasiłku połogowego przez następne 12 tygodni zasiłek na karmienie w wysokości kosztów 1 litra mleka dziennie tj. 20 do 50 groszy dziennie. Kasa zamiast zasiłku pokarmowego może wydawać matkom karmiącym mleko w naturze.



*Badanie dziecka w poradni*

Ponieważ tak znaczny zasiłek ma zapewnić matce w pierwszych chwilach po porodzie brak troski o utrzymanie, aby się mogła w zupełności poświęcić dziecku, przeto jako warunek stawia się, aby matka wstrzymała się od pracy. Jeżeli zatem młoda matka będzie się oddawała zatrudnieniu zarobkowemu, Kasa wstrzyma jej zasiłek połogowy.

Członkinie rodzin otrzymują zasiłek pokarmowy tylko w wysokości ceny połowy litra mleka tj. połowę tego zasiłku pokarmowego, który otrzymują członkinie Kasy.

Czas trwania zasiłku pokarmowego dla członkiń rodzin wynosi również 12 tygodni.

Za zgodą położnic Kasa może umieścić je na okres połogu w zakładzie dla położnic, np. w klinice, szpitalu, lecz wówczas wypłaca tylko 50% tytułem zasiłku połogowego, reszta idzie na pokrycie kosztów pobytu w lecznicy.

Członkinie dobrowolne otrzymują tesame świadczenia, co członkinie Kasy na zasadzie przymusu, otrzymują jednak zasiłki tylko wtedy, jeżeli conajmniej przez 8 miesięcy przed zwróceniem się do Kasy o pomoc były w Kasie ubezpieczone. *K.*

# Ile kosztuje osesek

W czasach przełomu gospodarczego spotykamy coraz więcej małżeństw bezdzietnych, gdyż rozsądek rodziców powstrzymuje ich od zadośćuczynienia instynktom rodzicielskim. Czy rzeczywiście dziecko tyle kosztuje? Na to pytanie dotąd nie mieliśmy ścisłej odpowiedzi. Dlatego też należy wyrazić szczególne uznanie dla rodziców, którzy z nadzwyczajną ścisłością wynotowywali ilość i jakość pokarmów, zużytych przez ich dziecko w pierwszym roku życia. Z wyniku tej pracy zbiorowej skorzystała międzynarodowa wystawa higjeny w Dreźnie i przytoczyła następujące daty: w ciągu pierwszego roku życia dziecko w Niemczech spożywa:



| | | |
|---|---|---|
| Mleka z piersi matki | 92,6 | kg. |
| Mleka krowiego. . . | 131,6 | „ |
| Kleiku owsianego . . | 47,6 | „ |
| Grysiku . . . . . . | 2,0 | „ |
| Jarzyn . . . . . . . | 51,2 | „ |
| Cukru . . . . . . . | 4,5 | „ |
| Masła . . . . . . . | 0,85 | „ |
| Jabłek . . . . . . . | 21 | szt. |
| Pomarańcz . . . . . | 178 | „ |
| Bananów . . . . . | 108 | „ |
| Sucharków . . . . . | 322 | „ |

Dla dokładności dodajemy, że obserwowane dziecko było karmione wyłącznie piersią matki do trzeciego miesiąca życia, w czwartym — dostało pozatem mleko krowie, w piątym — codziennie przetarte jabłko, a w szóstym — jarzyny.

Obliczenia wykazały, że utrzymanie oseska kosztuje zaledwie 30 fenigów, czyli około 70 groszy na dzień.

Poniżej: *Fot. Kraft & Stendel, Drezno*



Oczywiście u nas ten rachunek wyglądałby trochę inaczej, wskutek wysokich cen owoców południowych.

W Rosji zalecono uczestnikom kursu dla matek codziennie spisywać ilość czasu, poświęconego przez matki niemowlęciu. Okazało się, że przeciętnie wymaga na dzień:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| przyrządzanie pokarmów (dla dziecka, sztucznie karmionego) i karmienie . . . . . | 3 | godz. | 4 | m |
| przewijanie i ubieranie. | 1 | „ | 10 | „ |
| kąpanie . . . . . . . . | 0 | „ | 27 | „ |
| przechadzka . . . . . . . | 1 | „ | 7 | „ |
| pranie i prasowanie . . . . | 1 | „ | 27 | „ |
| inne . . . . . . . . . . . | 0 | „ | 10 | „ |

Z tego wynika, że pielęgnacja dziecka zabiera przeciętnie 7 godzin i 45 minut na dzień! Oczywiście, czas ten zależy od postępu techniki, tak, iż w uprzemysłowionej Ameryce jest krótszy przeciętnie o 1 i 3/4 godz. (6 godz.) Czas ten jest również różny dla różnych matek, gdyż zależy od ich zręczności, tak, iż ankieta amerykańska wykazała wahanie tego czasu między czterema a siedmiu godzinami.

Z powyższych zestawień jasno wynika, że wychowywanie dziecka wymaga więcej czasu, niż pieniędzy. Dlatego kobieta, która pragnie mieć dziecko, powinna sobie jasno zdawać sprawę, czy będzie mogła mu poświęcić tyle czasu, ile wymaga jego pielęgnacja. Jeżeli znajdzie się w szczęśliwem położeniu, iż będzie mogła należycie zająć się dzieckiem, nie powinna unikać macierzyństwa, zwłaszcza, jeżeli zapewnić może swemu potomkowi również i byt materjalny.

# Niech żyje szpinak

Codziennie zastanawiamy się, co dać dziecku na obiad, na kolację. Dajemy mu mięso, kluski, zapychamy chlebem, ziemniakami. Zapominamy o tem, a może wcale nie wiemy, że najlepszym, najzdrowszym pokarmem, którego żadnemu dziecku nie powinno zabraknąć, są jarzyny.

Nie obciążają one niepotrzebnie żołądka, nie zatruwają ustroju, a za to dają zdrowie, siły, wesoły humor.

Z pośród jarzyn przedewszystkiem należy pamiętać o szpinaku. Można go dostać od wczesnej wiosny do późnej jesieni, jest tani, łatwy do przyrządzania i smaczny.

Szpinak zawiera więcej witaminów i soli mineralnych, niezbędnych do rozwoju ustroju, niż jabłka, gruszki, śliwki, lub jakiekolwiek inne nasze owoce.

Zamiast kupować dziecku kiełbasę, cukierki, kup mu garstkę szpinaku! Dostaniesz go w każdym sklepiku, na straganie z jarzynami, a gdy nadejdzie jego pora, kosztuje kilkadziesiąt groszy za kilogram. Ugotujesz w ciągu kilku minut, a zobaczysz, z jakim smakiem twoje dziecko będzie go jadło.



*Hauff Ultra Film*





# Idzie lato!

Idzie lato! lśni pogoda,
Kwitnie wszędzie słodki maj!
Śmiech, zabawa, słońce, woda,
To dla dzieci istny raj.

Niechże i twój brzdąc pohasa,
Nie krępuj mu nóg i rąk!
Niech wybiegnie na golasa
Na zieloną roztocz łąk!

Niech wypluszcze się w strumyku
Krzepki, wesół, silny, zdrów,
By nie kwękał, nie chorował,
Kiedy zima przyjdzie znów.

Najwspanialszy lekarz — słońce,
A od lekarstw lepszy ruch,
Przez dzień cały niech się bawi
Na powietrzu mały zuch!

A zobaczysz, na jesieni
Nie trza będzie łamać rąk,
W obraz zdrowia się zamieni
Chorowity przedtem bąk.







*Precz śniegowce i kamasze*
*I szaliki i trykoty!*
*Niech opala ciała nasze*
*Słońca blask promienny, złoty.*

*Niech oddycha nasza skóra*
*W letnim wonnym, ciepłym wietrze,*
*Niechaj chłonie każdą porą*
*Ten najlepszy lek — powietrze!*

# ABC higjeny

I. Matko! Karm dziecię własną piersią! Dzieci odżywiane pokarmem z piersi matczynej są znacznie oporniejsze na wszelkie choroby, zwłaszcza zakaźne.

II. Nie wolno matce uchylać się od obowiązku karmienia swych dzieci piersią. „Mleko matki jest własnością dziecka". Tylko lekarz ze względu na zły stan zdrowia matki może ją zwolnić od obowiązku karmienia.

III. Zanim dotkniesz dziecka, umyj ręce! Czyste otoczenie dziecka — to połowa jego zdrowia.

IV. Matko! Nie pozwalaj całować swych dzieci osobom obcym! Sama też nigdy ich nie całuj, jeśliś chora! Bardzo często przez pocałunek osoby chorej dziecko zakaża się.

V. Pamiętajcie, że słońce, woda, świeże powietrze i należyte odżywianie — to konieczne warunki zdrowia waszych dzieci.

VI. Korzystajcie z PORADNI dla NIEMOWLĄT. Lekarze specjaliści, ordynujący w poradniach, udzielą Wam potrzebnych wskazówek, jak macie pielęgnować swe potomstwo, aby chowało się w zdrowiu.

VII. Dbajcie o własne zdrowie. Chore otoczenie jest niebezpieczne dla małoopornego ustroju dziecięcego. Zresztą, wszyscy wiemy, że tylko zdrowi rodzice mają zdrowe potomstwo!

## Sztuczne odżywianie

Przy sztucznem odżywianiu rzeczą konieczną jest przestrzeganie bezwzględnej czystości. Wszelkie flaszki, smoczki, naczynia muszą być przed każdem użyciem wygotowane. Dziecko powinno dostawać pokarm 6 razy na dobę, co trzy, trzy i pół godziny, przerwa nocna wynosi 8 godzin. Stanowczo nie należy dziecku podawać pożywienia w nocy, przerywa to mu sen, obciąża żołądek, nie pozwala wypocząć narządom trawienia.

Przy sztucznem odżywianiu dajemy dziecku przegotowane mleko krowie, rozcieńczone kleikiem ryżowym lub owsianym (20 gramów ryżu lub płatków owsianych gotuje się z odrobiną soli w litrze wody przez trzy kwadranse, ubytek wskutek parowania wody uzupełnia się gotowaną wodą do 1 litra i przecedza przez gęste sito). Ilość pokarmu zwiększa się w miarę wieku niemowlęcia.

W pierwszym dniu życia dajemy dziecku tylko słabą herbatę, osłodzoną sachryną.

W 2-gim, każda porcja składa się z 30 gramów mleka, 30 gr. kleiku, 2 gr. cukru.

| | Ilość mleka krowiego w gramach | Ilość dwuprocentowego kleiku w gramach | Ilość cukru w gramach |
|---|---|---|---|
| Dzień 3 | 60 | 60 | 5 |
| „ 4 | 90 | 90 | 5 |
| „ 5 | 120 | 120 | 5 |
| „ 6 | 150 | 150 | 10 |
| „ 7 | 180 | 180 | 15 |
| Tydzień II | 250 | 250 | 25 |
| „ III | 325 | 325 | 32,5 |
| „ IV | 375 | 375 | 37,5 |
| Miesiąc II | 425 | 425 | 42,5 |
| „ III | 450 | 450 | 45 |
| „ IV | 600 | 300 | 45 |
| „ V | 650 | 350 | 50 |
| „ VI | 650 | 350 | 50 |
| „ VII | 525 | 275 | 40 |
| „ VIII | 600 | — | 24 |
| „ IX | 400 | — | 16 |

Od 2-go miesiąca można karmić dziecko 5 razy dziennie, od VI miesiąca raz na dzień trzeba dodać łyżeczkę miazgi jarzynowej, w VII miesiącu zastępuje się stałem pożywieniem jedno karmienie, w VIII dwa, w IX miesiącu trzy.



*Nigdy tak!*



*O wiele więcej uzyskasz tak!*

## Jak odżywiać dziecko?

Po ukończonym IX miesiącu życia dziecko żywi się mniej więcej w sposób następujący:

I śniadanie: 200 gr. mleka z bułką lub sucharkiem

II śniadanie: bułka z masłem, później ser (twaróg), owoce, powidła.

Obiad: miazga ziemniaczana i jarzynowa z masłem, owoce surowe, albo kompot lub marmelada.

Podwieczorek: jak I śniadanie.

Wieczerza: grysik na wodzie z masłem, płatki owsiane, względnie chleb z masłem. — W razie pragnienia — około 150 gr. lekkiej herbaty z cukrem lub wody z sokiem owocowym.

## Jak kąpać dziecko?

Dziecko do ukończenia 1-go roku życia należy kąpać codziennie. Temperatura wody powinna wynosić 37 stopni Celzjusza; nigdy nie próbować temperatury wody ręką czy łokciem, jak to się często praktykuje, lecz mierzyć termometrem. Kąpiel trwa od 5—10 minut, zbyt długie przebywanie w wodzie osłabia dziecko. Ciało dziecka należy zmywać miękim płatkiem, nie gąbką, w której otworach łatwo osadza się brud i bakterje. Mydło musi być łagodne, przetłuszczone. Po kąpieli wytrzeć do sucha ogrzanym ręcznikiem i zasypać miejsca, w których skóra się fałduje mączką ryżową lub jakimś innym pudrem dla dzieci.

## SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



*Istne piekło! Dziecko chore*
*Krzyczy, płacze w każdą porę.*

*Zdrowe, śmieje się radośnie*
*Na pociechę wszystkim rośnie.*

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.